

老齢基礎年金の受給資格を満たしていない方は60歳以降も国民年金に加入できます

老齢基礎年金を受給するためには、国民年金と厚生年金・共済年金の納付期間を合わせて、原則として25年(300月)が必要です。さらに満額の老齢基礎年金を受給するためには、20歳以降の納付月数が40年(480月)必要です。

60歳の時点で納付月数が足りないために年金が受け取れない、あるいは満額に近づけたいという方は、65歳まで国民年金に加入いただけます。また昭和40年4月1日以前に生まれた方で納付月数が足りない場合は、70歳までの間で受給資格を満たすまでの期間の加入が認められています。

加入にはお手続きが必要になり、お手続きをされた日の属する月からの加入になります。保険料は定額(今年度15,250円)を口座振替やクレジットカードでの引き落としで納めていただくことになり、免除申請などはできません。

加入手続きやご相談は、市役所年金窓口へお越しください。

※支所では相談など承っておりませんのでご注意ください。

国民年金保険料はまとめて納めると割引があります — 下半期の納期限は10月末日です —

10月末までに10月～翌年3月までの保険料を一括で納付されると割引があります(現金納付の場合の今年度割引額740円)。保険料の一部免除を受けておられる方もまとめて納められると割引があります。

年度当初に届いている納付書の中に、下半期の一括納付用

の納付書が同封されておりますので、そちらをご利用ください。また紛失などで再発行を希望される場合は、天王寺年金事務所へお早めにご連絡ください。

※一部免除を受けておられる方は、一部免除された納付書の中に一括納付用の納付書も入っておりますので、そちらをご利用ください。

インターネットサービス 「ねんきんネット」をご存知ですか？

24時間いつでも最新の年金記録を確認できます。

日本年金機構(URL: <http://www.nenkin.go.jp/>)のウェブサイトにアクセスしていただき、画面右側にある「ねんきんネット」をクリックしてください。なお、ご利用にはユーザIDの取得が必要です。

また、ご家庭にインターネットの環境がない方には市役所年金担当窓口で内容を印刷後お渡しすることができます。

本人が来られる場合は身分証明書・基礎年金番号が分かるもの・印鑑が必要です。

代理人の方が来られる場合は確認する方の基礎年金番号の分かるもの・代理人の身分証明書・委任状が必要です。

天王寺年金事務所 ☎06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15(月曜日は19:00まで延長)
第2土曜 9:30~16:00

※電話は自動音声案内になっています。

※電話は混み合っていますので、つながるまで何度かおかけをお願いします。

かかりつけ健康メール

「まさか!私のがんになるなんて…」

婦人科がんのオンコロジスト(腫瘍医)をめざし、大学院でがん治療一筋に約10年を過ごしました。診療所や病院から紹介され、大学院に入院してこられた患者さんの9割以上の方が言われます。「まさか、私のがんになるなんて…」

医療が進歩した現在、がんは不治の病(やまい)ではありません。早期に発見され適切な治療を受ければ治る病気です。ただ残念なことに、一方でがんによって命を落とされる方がいるのも事実です。現在の医療では、一部のがんを除いて予防できるがんは多くありません。

大切なのは、がんの初期症状を放置しないで受診し、検査を受けて早期に治療を受けることです。「生理がいつもより長く、2週間になる…」「今月は生理が2回来た…」「閉経したかと思っ

ていたら、1年ぶりに出血があった…」「ここ数カ月おりものが多い…」「最近急におなかが出てきた、太ったのかしら…」このような症状があれば婦人科で相談しましょう。

「痛くないからいいか…」「いい年だからもうがんにはならないか…」「20代だからまだがんにはならないか…」「閉経したから太ってもしょうがない…」「これまで風邪すらひいたことがない…」「忙しいからもう少し様子をみてみよう…」このような安易な考えは起こさないようにしましょう。

最後に一番大事なことをひとつ。症状がないうちにがん検診を受けましょう!

がんで苦しむ人が一人でも減ることを切に願います。

江藤クリニック 江藤 智 磨

東洋医療 ひとくちコラム

小児鍼(5)

子どもは全ての器官が未発達、発育の途上なので自律神経の働きも安定していません。そして子どもの心(精神)も白紙の状態なので、生活環境に敏感に反応します。「夜泣き」「疳虫」「おねしょ」などは、生活環境や食生活、過保護の影響に加えて、自律神経のコントロールが不十分な時によく起こります。

自律神経の働き、調節に限って言えば、小児は独特のスキンタッチ、皮膚表面への軽微な接触、摩擦刺激が反射により自律神経に伝わり、自律神経によって脊髄や脳の中核から内臓へと刺激が伝わります。これが内臓に好影響を与え、治療効果となって現れます。自律神経の作用を高め、内臓の働きを活性化することにより、消化、吸収、発育作用を促進させ、抵抗力をつけることで、疾病の予防、健康増進、体質改善などに繋がります

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)